

旬を食べよう【冬野菜】白菜



旬：1年中売られていますが旬は冬です。寒さが厳しいと甘みが増しておいしさがアップするようです。令和3年産の出荷量は茨城県が第1位です ✨

選び方：巻きがしっかりしていて、ずっしりと重みがあり、外側の葉がいきいきして、色が濃いものが良いです。カットされたものは、切り口がみずみずしく、断面が盛り上がっていないものが新鮮です。

保存方法：夏場以外は、丸のまま新聞紙に包み、冷暗所に立てた状態で2~3週間。カットしたものはラップに包んで野菜室で保存しましょう。

『低糖質、低カロリーの淡白な味は、ほかの食材との相性もバッチリです!!』

水分を約95%含む、低カロリーな野菜です。比較的多く含まれている栄養素は、カリウムとビタミンCです。

カリウム・・・体内の余分な塩分を排出するので、高血圧の予防や、老廃物の排出を促進する働きがあります。

ビタミンC・・・免疫力を向上させ、風邪の予防効果があります。



電子レンジで時短!白菜の豆乳スープ

【材料】 1人分 (直径15cm高さ5.5cmの器を使用)

* 白菜	80g
* しめじ	20g
* ベーコン	10g
* 調整豆乳	150cc
* コンソメ	キューブ 1/2こ (顆粒タイプは小さじ1杯)



【豆乳と牛乳は何が違う?!】

豆乳と牛乳を100mlで比べると...『豆乳』は

- ・糖質は約半分です。
- ・生活習慣病に影響するコレステロールはゼロ!
- ・筋肉をつくるたんぱく質は同じくらいとれます。

コンソメについて

固形タイプ、顆粒タイプ、減塩タイプなどがあります。チキン味やビーフ味をベースにしたものもあります。お好みのものをご用意ください。

【作り方】

1. 白菜は、食べやすい大きさに切ります (芯は幅1cmくらいがお勧めです)
しめじは、食べやすい大きさにほぐします。
ベーコンは幅1cmくらいに切ります。
2. 器に1の材料と豆乳、コンソメを入れます。
3. 電子レンジ500Wで約3分30秒(600Wの場合約3分)
温め、軽く混ぜたらできあがり♪

※加熱時間は目安となります。設定時間を控えめにして、様子を見ながら加熱をしてください。

